کاظمیان، سمیه؛ اسماعیلی، معصومه (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بر افزایش میزان سازگاری نوجوانان خانواده های طلاق.
پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۲ (۱)، ۱۵۲- ۱۴۳.

# اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بر افزایش میزان سازگاری نوجوانان خانواده های طلاق

سمیه کاظمیان[۱]، دکتر معصومه اسماعیلی[۲]

تاریخ دریافت: ۹۰/۸/۳۰    تاریخ پذیرش: ۹۱/۳/۳۱

## چکیده

*هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بر افزایش میزان سازگاری دانش آموزان دختر خانواده های طلاق است. در این تحقیق از طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل استفاده شد.جامعه آماری این پژوهش را دانش آموزان دختر خانواده های طلاق در مقطع دبیرستان و در منطقه ۷ آموزش و پرورش شهر تهران در سال تحصیلی ۸۹-۸۸ تشکیل می دادند. به این ترتیب که از بین مدارس دبیرستان منطقه ۷ استان تهران، یک مدرسه به تصادف انتخاب کرده و سپس فهرستی از اسامی دانش آموزان دختر خانواده های طلاق را لیست کردیم و از بین آنان ۱۶ نفر که از پایه اول ۶ نفر و در پایه های دوم و سوم در هر پایه ۵ نفر به طور تصادفی انتخاب شدند و به پرسشنامه سازگاری سینگ و سینا ($\alpha$= ۰/۹۴) پاسخ دادند. ۱۰ جلسه آموزشی ۴۵ دقیقه ای (دو جلسه در هفته) در گروه آزمایشی اجرا شد. تجزیه و تحلیل داده ها از طریق آزمون تحلیل کوواریانس صورت گرفته است. نتیجه پژوهش نشان داد که آموزش خودمتمایزسازی بر افزایش میزان سازگاری فرزندان خانواده های طلاق با ضریب اطمینان ۹۹/. موثر بوده است. براساس یافته های پژوهش حاضر به مشاوران و روان شناسان پیشنهاد می شود از آموزش خودمتمایزسازی به شیوه گروهی به عنوان یک روش کارآمد جهت افزایش میزان سازگاری نوجوانان استفاده کنند.*

***کلید واژه ها:*** *آموزش خودمتمایزسازی، سازگاری، طلاق*

---

[۱] دانشجوی دکتری دانشگاه علامه طباطبایی. kazemian_somaye@yahoo.com
[۲] استادیار دانشگاه علامه طباطبایی

**مقدمه**

تجربه طلاق به منزله تهدیدی برای نیازهای اساسی به شمار می رود و منجر به کاهش میزان سازگاری می شود(برمن،۱۹۸۴). طلاق در این سنین عواقب متعددی را به دنبال دارد از جمله اینکه موجب بروز افسردگی ، کاهش سازگاری و بیماریهای جسمی گوناگون می شود(چارلز، ۲۰۱۱). تجربه‌ی طلاق، سازگاری افراد را در تمام ابعاد (روان‌شناختی، جسمانی، اجتماعی و هیجانی) تحت تاثیر قرار می‌دهد و باعث کاهش عملکرد و ناکارآمدی اعضای خانواده پس از طلاق می‌گردد (هلن و میلر[1]، ۲۰۱۰).

تحقیقات در ایران و دیگر کشورها نشان می‌دهد که اعضای خانواده پس از طلاق دچار علائم بسیار زیادی چون افسردگی، احساس ناامیدی و یأس و عدم مسئولیت‌پذیری، ضعف روانی و تمایل به سرزنش خود می‌شوند که این علائم در حالات شدید می‌تواند به عنوان یک بیماری روانی همچون افسردگی شدید، حالات هیستریک، هیپوکندریا و حتی پارانوئید باعث ایجاد ازهم‌گسیختگی این قبیل افراد شود (حیدری، ۱۳۸۲).

با توجه به عوارض و پیامدهای طلاق، لزوم سازگاری همه‌جانبه با فرایند طلاق، ضرورتی انکارناپذیر است. سازگاری یک فرایند روان‌شناختی است که طی آن فرد با خواسته‌ها و چالش‌های زندگی مقابله می‌کند و یا آنها را به کنترل درمی‌آورد(بوث و آماتو، ۱۹۹۱). سازگاری با طلاق یک فرایند پیچیده و چندوجهی است که ممکن است نتایج مختلفی مثبت تا منفی را به همراه داشته باشد و به وضوح برخی از طلاق‌ها از برخی دیگر سازگارانه‌ترمی باشد (ساتون و اسپرینکل[2]، ۱۹۸۳؛ به نقل از حفاریان، ۱۳۸۸).

یکی از شیوه های درمانگری که در چند دهه ی اخیر مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته رویکرد بوون[3] است زیرا رکن اصلی خانواده درمانی بوون آن است که در تمام زندگی اضطراب مزمنی وجود دارد بطوریکه سازگاری را به شدت تحت تاثیر خود قرار می دهد (سید محمدی ،۱۳۸۱) . برای نشان دادن اضطراب مزمن، بوون بر مفهوم خودمتمایزسازی تاکید می‌کند که در سطح پایین قرار دارد(تبریزی و علوی نیا، ۱۳۷۶).برای بوون مفهوم خودمتمایزسازی نه تنها فرایند درمانی بلکه تکنیک درمانی نیز محسوب می گردد(بون،۲۰۰۵).

مفهوم خودمتمایزسازی همانطور که بوون بیان کرد،غالبا در ادبیات خانواده درمانی بد تعبیر شده و با استقلال یا فردیت یکسان تلقی می گردد.هر چند در ابعادی مشابه آن است اما فردیت–جدایی برابر با خود متمایزسازی نیست.از نظر بوون، خود متمایزسازی توانایی کاهش واکنش عاطفی به افراد مهم است تا فرد

---

1- Thelen & Miller

2- Sutton & Sprenkle

افکار خود و عقایدش را بدون توجه به فشار اجتماعی بیان کند.بوون خود متمایزسازی را مفهومی می داند که به منظور توصیف الگوهای تعاملی خانواده مورد استفاده قرار گرفته است تا فاصله اعضای خانواده را تنظیم کند و با توجه به سن،تعادلی مناسب بین فردیت و صمیمیت برقرار سازد(بوهلر ،۲۰۱۱).

خودمتمایزسازی شامل دو بعد درون روانی و بین فردی می شود.بعد درون روانی خودمتمایزسازی عبارت از میزان توانایی فرد برای تفکر واقع بینانه راجع به موضوعات سرشار از عاطفه در خانواده است (سید محمدی ، ۱۳۸۱) و موجب رشد الگوهای خود انعکاسی به منظور شناخت خودمان "چه کسی هستیم" "چه کسی نیستیم"و "زندگی چیست"می شود(یویایون،۲۰۰۷). بعد بین فردی خودمتمایزسازی یعنی توانایی به دست آوردن کنترل عاطفی و در عین حال، ماندن در جو عاطفی شدید خانواده(سید محمدی ، ۱۳۸۱).

مارکورد(۲۰۰۹) بر این مطلب تاکید می‌ورزد که پختگی و خودشکوفایی مستلزم آن است که فرد از دلبستگیهای عاطفی ناگشوده به خانواده مبدا رهایی یابد. وی که در زمینه طلاق تحقیقاتی انجام داده دریافت که کودکان طلاق بیشتر در معرض مشکلات روانی هستند، زیرا همراه با گره های عاطفی به والدین رشد می یابند. او نتیجه گرفت دلبستگیهای عاطفی ناگشوده به خانواده مبدأ، موجب کاهش میزان سازگاری فرزندان طلاق در برابر مشکلات می گردد.

با توجه به مفروضه زیر بنایی نظریه بوون که اضطراب مهار نشده به ناسازگاری و اختلال در عملکرد خانوادگی منجر می‌شود ، لزوم آموزش خودمتمایزسازی، برای دانش آموزانی که در جو خانوادگی متفاوتی به سر می‌برند، بیش از پیش احساس می‌شود. فرایند خودمتمایزسازی نیاز به آموزش تفکر دارد تا فرد مستقل از فشار گروه فکر کند(ویلیامسون[۳]،۲۰۰۷).لذا آموزش آن در این پژوهش مورد توجه قرار گرفته است و سعی بر آن شده تا با آموزش خودمتمایزسازی به نوجوانان موجبات رشد و ترقی آنها را فراهم آوریم. بوون بر این باور بود که نوجوانان نیز همانند بزرگسالان قادر به تفکیک احساس از تفکر خود هستند(اسمیت،۲۰۰۶).به طور کلی با توجه به پژوهشهای زیر می توان نتیجه گرفت آموزش خودمتمایزسازی موجب سازگاری روانی بهتر آنها می‌شود :

یافته های حاصل از پژوهش شکیبایی ( ۱۳۸۵) نشان می دهد که آموزش خودمتمایزسازی در افزایش میزان سازگاری موثر بوده است. وی به این نتیجه رسید که آموزش خودمتمایزسازی به خوبی توانسته است با آموزش چگونگی جداسازی افکار از احساسات خود و دیگران ، سازگاری افراد را افزایش دهد.

اسکورون و فریدلندر[1] (۲۰۰۴،نقل از بارتل- هارینگ[2] ۲۰۰۵)نیز دریافتند افرادی که به خودمتمایزسازی دست یافته‌اند، توانایی بیشتری برای اتخاذ "موقعیت من"دارند. این توانایی برای اتخاذ "موقعیت من" همراه با اضطراب مزمن کم و نیز سازگاری روانی بالا است. این یافته‌ها، فرضیه‌های بوون را در رابطه با تفکیک تایید می کند.

پلژ و پاپکو نیز در تحقیقی دریافتند که میزان تفکیک خانواده، میزان سازگاری افراد را پیش‌بینی می کند. آنها دریافتند که با افزایش میزان تفکیک اعضای خانواده این حالت افزایش می یابد(پلژ و پاپکو ، ۲۰۰۲). پلک و دار در بررسی تمایز یافتگی و سازگاری در ۳۲۴ نفر از نوجوانان ۱۳-۱۲ ساله (۱۹۲ پسر و ۱۴۲ دختر) در دانشگاه هیفا در اسرائیل انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که میزان تفکیک نوجوانان از خانواده به ویژه مادرانشان با میزان سازگاری همبستگی مثبت داشت. نتایج نشان داد که تمایزیافتگی، یک ساختار اساسی سلامت برای نوجوانان است و نوجوانان کمتر تمایز یافته در خطر سطوح پایینی از سازگاری هستند(بیب و فریچ،۲۰۰۹). از آنجا که هدف خودمتمایزسازی ، افزایش میزان سازگاری فرد به تغییرات زندگی و در نتیجه کاهش اضطراب می باشد(تایتلمن، ۱۹۹۸).با توجه به مباحث مطرح شده،این سؤال برای محقق مطرح شد که آیا آموزش خودمتمایزسازی می‌تواند در افزایش میزان سازگاری فرزندان خانواده های طلاق نیز مؤثر باشد؟

بنابراین فرضیه پژوهشی این است که آموزش خودمتمایزسازی میزان سازگاری فرزندان خانواده های طلاق را افزایش می دهد. هدف اصلی پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بر افزایش میزان سازگاری دانش آموزان دختر خانواده های طلاق است. به عبارتی آموزش خودمتمایزسازی به دنبال این هدف است که اشخاص به طور مستقل بر اساس شخصیت خود و نه دیگران، عواطف و افکار خود را کنترل کنند و بدنبال «سرنخهایی» بگردند حاکی از اینکه چگونه اضطراب و فشارهای گوناگون برفرد ظاهر می شود و چگونه فرد می تواند از همان آغاز بر اضطراب به طرز موثری انطباق پیدا کند و با شرایط دشوار خود سازگار شود.

## روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع شبه آزمایشی است که با استفاده از طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری این پژوهش را دانش آموزان دختر خانواده های طلاق در مقطع دبیرستانی و در

1-Friendlander
2-I"position"

منطقه ۷ آموزش و پرورش شهر تهران در سال تحصیلی ۸۹-۸۸ تشکیل می دادند. نمونه آماری شامل ۱۶ نفر بود که از پایه اول ۶ نفر و در پایه های دوم و سوم در هر پایه ۵ نفر به طور تصادفی انتخاب و در دو گروه (۸ نفره)آزمایشی و گواه به طور تصادفی جایگزین شدند.

گروه آزمایشی در ۱۰ جلسه ۴۵ دقیقه ای (دو جلسه در هفته) آموزش دیدند.پس از آموزش خودمتمایزسازی نیز همه دانش آموزان گروههای آزمایشی و کنترل پرسشنامه سازگاری سینگ و سینا (α =۰/۹۴) را مجددا پاسخ دادند.

**پرسشنامه سازگاری[1] سینگ و سینا[2] :** پرسش نامه سازگاری دانش آموزان توسط سینها و سینگ(۱۳۸۰) برای ارزیابی سطح سازگاری دانش آموزان دبیرستانی ساخته شده است.

این پرسش نامه دارای۶۰ ماده است و سه نوع سازگاری :هیجانی، اجتماعی و تحصیلی را اندازه گیری می کند .جمع نمره های سه مقیاس فرعی ، نمره سازگاری کلی را به دست می دهد.

نمره هر ماده از پرسش نامه به عنوان نشانه ای از ناسازگاری در نظر گرفته می شود .بیشترین نمره هر مقیاس فرعی۲۰ و نمره سازگاری کلی۶۰ خواهد بود .بنابراین، نمره بالا در مقیاس های فرعی و کل آزمون نشانه ناسازگاری به شمار می رود.

سینها و سینگ(۱۳۸۰) فرم نهایی آن را بر روی۱۹۵۰ نفر از دانش آموزان که از چهل دبیرستان به تصادف انتخاب شده بودند، اجرا نموده و به کمک داده های گردآوری شده، پرسش نامه را برای جمعیت هدف هنجاریابی نمودند .بر پایه هنجارهای گزارش شده، داشتن نمره۳۱ و بالاتر در سازگاری کلی و نمره ۱۱ و بالاتر در هر یک از خرده مقیاس ها، بیانگر سازگاری ضعیف است.

سینها و سینگ پایایی آن را برای خرده مقیاس ها و کل آزمون به روش بازآزمایی و دونیمه کردن از ۰/۹۰ تا ۰/۹۶ گزارش کردند. نویدی(۱۳۸۸) این آزمون را در ایران هنجاریابی کرد و ضرایب پایایی بر پایه آلفای کرونباخ برای سازگاری کلی برابر ۰/۸۲ و برای سازگاری تحصیلی، هیجانی و اجتماعی به ترتیب برابر ۰/۷۰، ۰/۶۸ و ۰/۶۵ به دست آمد.

برنامه آموزش خودمتمایزسازی شامل مهارتهای خودشناسی ،تفکیک احساس و تفکر و رفتار ، ارتباط و ابراز وجود و ...است(جدول۱).

---

1 - Adjustment Questionnaire
2 - Sing and Sinha

برنامه جلسات آموزش خودمتمایزسازی

| جلسات | هدف | محتوا | تکالیف |
|---|---|---|---|
| جلسه اول | معرفی اعضا | آشنایی با اعضای گروه ،بیان قوانین و اهداف گروه و ایجاد حس تعهد برای ادامه جلسات | نوشتن ویژگیهای خود |
| جلسه دوم | آشنایی با مرزهای ارتباطی در زندگی شخص | بحث در مورد آداب و رسوم ناگفته و نقشهای ناآگاهانه موروثی در خانواده | از اعضا خواسته می شود تا به شیوه ای مصور ، نسل نگار را که پیشینه خانوادگی آنها در آن ترسیم می شوند را تا ۳ نسل قبل رسم کنند. |
| جلسه سوم | شناسایی تعابیر و تفاسیر و جدا کردن آنها از واقعیت | متمایز ساختن باورهای منطقی و غیر منطقی در رابطه با دیگران | از اعضا خواسته می شود تا هر یک از آنها ۳ حادثه یا تجربه خود را یادداشت کنند و سپس احساس و فکر و رفتار خود را مشخص سازند. |
| جلسه چهارم | پرورش پایه ای محکم برای برقراری صمیمیت | آشنا کردن اعضا به نیازهای روانی خود از قبیل نیاز به شهرت، نیاز به دوست داشتن و.. | چند واقعه که موجب به شادی، ترس، خشم و... فرد شده است را یادداشت نماید و مشخص نماید که علت آنها چه بوده است. |
| جلسه پنجم | مجهز ساختن اعضا به مهارت های خاص ارتباطی | اظهار نظر کردن افراد درباره ی دیگران و میزان اعتماد میان فردی حاکم بین خود و دیگران | توجه به روابط خود با دیگران در طول هفته و اینکه هر روز یک واقعه را یادداشت کرده و و تفسیر خود از آن را یادداشت نماید. |
| جلسه ششم | بررسی انتخاب ها و پذیرفتن مسئولیت | پذیرش مسئولیت هر یک از اعضا برای پرورش یک رابطه | لیست کردن اشتباهاتی که در طول هفته انجام داده و مسئولیت آنها را می پذیرند. |
| جلسه هفتم | آشنایی با مرزها و حیطه های کنترل فرد در زندگی شخصی | استفاده از تصویر سازی ذهنی جهت تشخیص فرد از اینکه در یک موقعیت خاص چه برنامه ایی را طرح می کند و به دنبال شرایط است یا کنترل خودش. | بیان دو داستان فرضی از موقعیت اضطراب ساز و بررسی پاسخ خود به آن موقعیت. |
| جلسه هشتم | یکپارچه ساختن ارزش ها و تجارب در ارتباطات. | بررسی نفصی که فرد ناآگاهانه آن را ایفا می کند | خاطرات خود را در دوران کودکی یادداشت کنند و در رابطه با نقش خود در آنها قضاوت کنند. |
| جلسه نهم | خودشناسی عمیق تر هر یک از اعضا | بیان ویژگی های مثبت و منفی هر یک از افراد و پذیرفتن و دوست داشتن هر یک از صفات | بررسی این سوال که من در حال حاضر چه کسی هستم و چه باید باشم و بررسی احساسی که در پایان پاسخ به این سوال دارند چیست؟ |
| جلسه دهم | گرفتن بازخورد از یکدیگر | روشن کردن نقاط قوت و ضعف شخصی که در روابط بین فردی و درون فردی مؤثر است- نظرخواهی هر یک از افراد درمورد دوره و بیان افکار و احساس خود از این دوره- اجرای پس آزمون | |

## یافته های پژوهش

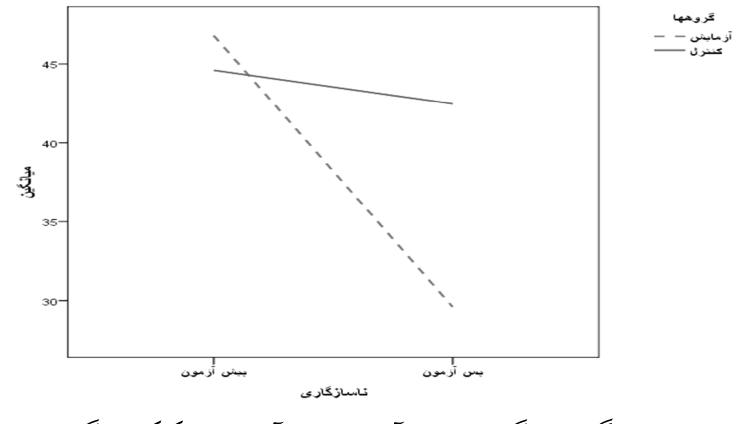
در این بخش نتایج دو گروه در دو سطح توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در سطح توصیفی از شاخص های گرایش مرکزی؛ پراکندگی و نمودار چند ضلعی استفاده شد .در تحلیل استنباطی نیز پیش فرضهای آزمون پارامتریک مورد بررسی قرار گرفت با توجه به برقرار نبودن حداقل پیش فرضها، از آزمون غیرپارامتریک یومان ویتنی، برای مقایسه تفاوت میانگین های گروه آزمایش و گواه در پیش آزمون و پس آزمون استفاده شد تا تاثیر آموزش خودمتمایزسازی بر کاهش ناسازگاری آزمودنیها مشخص شود. میانگین سنی گروه آزمایش و کنترل به ترتیب ۱۶.۶۰ و ۱۶.۳۸ میباشد.

جدول۱: شاخص های گرایش مرکزی و پراکندگی نمرات سازگاری به تفکیک گروههای پژوهش($n_1=n_2=8$)

| گروهها | سازگاری | میانگین | انحراف استاندارد | میانه | دامنه نمرات | مقدار آمارهz کالموگروف اسمیرنف |
|---|---|---|---|---|---|---|
| آزمایش | پیش آزمون | ۴۶.۸۰ | ۹/۴۰۴ | ۴۴.۵۰ | ۴۲–۵۰ | 3.29** |
| | پس آزمون | ۲۹.۶۰ | ۱۳/۱۰۴ | ۲۶.۴۵ | ۲۶–۳۸ | 4.33** |
| کنترل | پیش آزمون | ۴۴.۶۵ | ۸/۸۸ | ۴۲.۶۵ | ۴۳–۵۱ | 3.62** |
| | پس آزمون | ۴۲.۴۷ | ۹/۹۲ | ۴۴.۴۵ | ۴۰–۴۹ | 3.13** |

**, P<0.01

با توجه به جدول فوق و نمودار۱، مشاهده می گردد که به لحاظ توصیفی میانگین ناسازگاری در گروه آزمایش طی مرحله پیش آزمون تا پس آزمون کاهش داشته است($\Delta M=-17.02$). اما این تغیر باید در مقایسه با گروه کنترل($\Delta M=-2.18$) به لحاظ آماری مورد بررسی قرار گیرد.




نمودار۱، تغییرات میانگین ناسازگاری از پیش آزمون تا پس آزمون به تفکیک دو گروه پژوهش

همچنین با توجه به جدول۱، نتیجه آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای متغیرها معنادار است($P<0.01$). بنابراین بین توزیع نمرات و توزیع نرمال تفاوت وجود دارد که حاکی از نرمال نبودن نمرات مقیاس سازگاری گروههای پژوهش در پیش آزمون و پس آزمون است. در نتیجه خروجی آزمون ناپارامتریک یومان ویتنی برای مقایسه میانگین اختلافی دو گروه آزمایش و کنترل بررسی گردید که معنادار بود ($p<0.005, n_1=8, n_2=8, u=48.38$,یک دامنه). در نتیجه اختلاف بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون در گروه آزمایش بزرگتر از گروه کنترل است. در نتیجه کاهش ناسازگاری در گروه دختران خانواده طلاق شرکت کننده در گروه آزمایش به لحاظ آماری و با اطمینان ۹۹ درصد مشهود است.

## بحث ونتیجه گیری

از بعد سیستمهای خانواده درمانی، زمانیکه خودمتمایزسازی در خانواده پایین باشد، احتمالاً آمیزش عاطفی (کاهش فردیت و یکسانی تفکر و احساسات) میان اعضا وجود خواهد داشت. اگر در این خانواده طلاق رخ دهد، آمیزش عاطفی این افراد منجر به فقدان خود و آشفتگی و کاهش میزان سازگاری خواهد شد(هابر، ۱۹۹۰). از این رو آموزش خودمتمایزسازی که شیوه ای از بیان و تفکیک احساسات و تفکرات است موجب افزایش سازگاری می‌شود و این افزایش سازگاری فرصتی را برای ایجاد خویشتن مستحکم فراهم می‌آورد. از آنجا که طلاق والدین رخ داده و کیفیت روابط والد- کودک نمی‌تواند تغییر داده شود افراد می‌توانند با کمک آموزش خودمتمایزسازی تجربیات شان را با دیدی متفاوت ببینند، به طوریکه تأثیرات منفی تجربیات خانواده مبدأ کاهش یابد(بوون،۱۹۷۸). کودکان که خود را در این میان مقصر می‌یابند با آموزش خودمتمایزسازی می‌توانند تفکر و احساس خویش را از تفکر و احساس والدین تفکیک سازند و موجب کاهش اضطراب و افزایش سازگاری خویش شوند. نتیجه آزمون یومن ویتنی نیز مؤید آن است که آموزش خودمتمایزسازی بر افزایش میزان سازگاری کلی مؤثر بوده است.

لگراند در تحقیقی دریافت افرادی که بحران طلاق را تجربه کرده‌اند، واکنشهای ناسازگارانه را بروز می‌دهند چرا که طلاق را به عنوان تهدیدی برای نیازهای پایه یا تمامیت خودشان ادراک کرده‌اند (لگراند، ۱۹۸۸) و همانطور که مشاهده شد آموزش خودمتمایزسازی موجب افزایش میزان سازگاری فرزندان طلاق گردید. پایه فرایند خودمتمایزسازی ، کنترل آگاهانه اضطراب می‌باشد. فریدمن به این نتیجه رسید که اضطراب می‌تواند با پیروی از الگوهای واکنشی نسلهای گذشته منبع ناامیدی و یأس باشد و در عین حال می‌تواند با آگاهی یافتن از این الگوها و افزایش میزان سازگاری، منبع رشد و تغییر محسوب شود(براون و مانلا،2009). شخص نمی‌تواند سایرین را تغییر دهد بلکه نیروی بالقوه‌ای در خودش وجود دارد که موجب

تغییر دادن رفتارش می‌شود و اگر با کمک آموزش خودمتمایزسازی رفتار افراد و وقایع را ببیند معنای متفاوتی را در می‌یابد.

به طور کلی برای نشان دادن ناسازگاری، بوون بر مفهوم خودمتمایزسازی تأکید می‌کند که در سطح پایین قرار دارد. بوون ذکر کرد که ناسازگاری عامل مؤثری در به مخاطره انداختن رشد تفکیک اعضای خانواده محسوب می‌شود مگر اینکه مداخلات اساسی وجود داشته باشد (چاپوت و لایت، ۲۰۰۶).

از این رو پیشنهاد پژوهش حاضر این است که آموزش خودمتمایزسازی به صورت کارگاهی برای تمامی اعضای خانواده‌های طلاق صورت گیرد زیرا این آموزش در بحرانهایی چون طلاق موجب ارتقاء سطح تفکیک و در نتیجه افزایش میزان سازگاری افراد می‌شود و همانطور که دیوید اسکنارچ بیان کرد بحرانها از جمله طلاق در جریان زندگی قادر هستند تا سطوح تفکیکمان را ارتقاء بخشند (کومفیلد[1]، ۲۰۰۰). در واقع ، فشاری که در طی دوره انتقالی بر خانواده تحمیل می شود ، می تواند فرصتی برای آن خانواده فراهم آورد تا الگوهای آشنای مقابله ای خویش را کنار گذاشته و پاسخهای بارورتر و رشد آفرین تری را جایگزین آنها سازد(برواتی و همکاران ، ۱۳۸۲).بوون نیز بر این باور بود که بحرانهایی چون طلاق فرصتی برای رشد محسوب می شوند(دیویس و جونز،۲۰۱۰).گراف[۱] نیز این عبارات را با استعاره‌ای زیبا از کشتی مفهوم می‌بخشد : «شما نمی‌توانید سرعت بادها را تغییر دهید، امامی‌توانید موجب تغییر جهت وزش باد شوید.» به طور کلی در صورت مواجه شدن بامشکل، آموزش خودمتمایزسازی درمان مناسبی محسوب می‌شود چرا که هدف درمان آن ، افزایش میزان سازگاری فرد به تغییرات زندگی و در نتیجه کاهش اضطراب می باشد(تایتلمن، ۱۹۹۸).

## منابع

برواتی، ح و نقش‌بندی، س و ارجمند، ا.(۱۳۸۲).***خانواده درمانی***، تهران: انتشارات روان.

سید محمدی، ی.(۱۳۸۱). ***نظریه‌های روان‌درمانی***، تهران : انتشارات رشد.

شکیبایی ، ط .(۱۳۸۵). ***بررسی تأثیر آموزش خودمتمایزسازی بر سلامت روان زنان پس از طلاق***، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده ، دانشگاه علامه.

تبریزی، م و علوی نیا، ع.(۱۳۷۶). ***مشاوره خانواده(نظر و عمل در نگرش سیستمی)***، انتشارات فراروان.

حفاریان، لیلا. (۱۳۸۶). ***مقایسه عزت نفس، شادمانی، کیفیت زندگی و امید به زندگی زنان مطلقه و***

1-Coffield,L
2-Graefe

***غیر مطلقه شیراز***. پایان‌نامه ارشد روانشناسی عمومی. دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان.

حیدری، حسن. (۱۳۸۲). ***مقایسه سطح افسردگی زنان و مردان طلاق گرفته از زمان طلاق تا یک سال بعد از آن در شهرستان ورامین***. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.

Bartle- haring , S . glade , A . C . vira , R.( 2005) . ***initial levels of differentiation and reduction in psychological symptoms for clients in marriage and family therapy***. Jornal of marital and family therapy , vol 31, No 1, pg 121-131

Beebe,R&Frisch,N. (2009).Development of the Differentiation of Self and Role Inventory for Nurses(DSRI-RN):A tool to measure internal dimensions of workplace stress.Nursing outlook,57(5) ,240-245.

Berman, W. H. (1984). ***The role of attachment in post-divorce adjustment***, *(Unpublished* Dissertation, Yale University).

Boon, C. (2005). ***Women after divorce: Exploring the psychology of resilience***. (*Unpublished* Dissertation, University of South Africa).

Booth, A. , & Amato,. P (1991). ***Divorce and psychological stress***. *Journal of Health and Social Behavior*, 32, 396-407.

Bowen, M.(1978). Family Therapy in Clinical Practice. New York: Aronson

Brown, P & Manela, R. (2009). **Attachment and distress following marital separation**. *Journal of Divorce*, 3 (4) , 303-317.

Buehler, C. (2011). *Adjustment*. In Touliatos, J. , Perlmutter, B. F. , Straus, M. A. (Ed. (. Handbook of family measurement techniques *(*pp. 562). London: Sage Publications.

Chabot,D . Light,C .(2006).***The Chabot emothional differentiation scale , Journal of Marital and Family therapy***, volume 32, issue 2

Charles,R.(2011). Is there any empirical support for Bowen`s concept of differentiation of self, triangulation, and fusion?. The American journal of family therapy,29,279-292.

Comffield , L . ( 2000) . ***The impact of a therapeutic group procedures on self-differentiation*** , university of Wisconsin

Davis,B; &Jones, L.C.(2010). Differentiation of self and attachment among adult daughters. Issues in mental health nursing, 13, 321-3

Haber , J . (1990) . ***A family systems model for divorce and the loss of "self***", Archives of psychiatric nursing , vol 4, issue 4 , pg 228-234 .

Legrand , J . C. (1988) . ***The relationship between selected biographical characteristic and anxiety and depression of participants in a divorce workshop*** , texas university.

Marquardt , E . (2009) . ***Between Two worlds : The inner lives of children of Divorce.***

Peleg- popko , O. ( 2002) **.** ***Bowen Theory : A study of differentiation of self , social anxiety, and physiological symptoms*** , contemporary Family Therapy , vol 24 , lss

Smith, R.E , MSMFT .( 2006) . ***Differentiation of self*** , family therapy.word press.com / 2007/ 06/ 06 / differentiation- of- self.

Thelen, M , H . & Miller , D. J. (2010). ***Group assertion training with adolescents.*** Schizophrenia Research , 48 , ( 2- 3) , 343 -349

Titelman , P . ( 1998) . ***clinical application of Bowen family systems theory***- the Haworth press.

Yoo ya .Y .( 2007) **.** ***The relationship Among the family functioning , self differentiation and junior High school student"s irrational beliefs***